



Kopi di Dunia Islam: Antara Sunnah, Kesehatan, dan Tradisi Sosial

Fikri Alamsyah^{1*}, Muhammad Wildy Luthfi Hasan Mulyadi², Lucky Fernando³

¹⁻³Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

fikrialamsyah1225@gmail.com^{1*}, wildyhasan18@gmail.com², iuckyfernando237@gmail.com³

Korespondensi Penulis: fikrialamsyah1225@gmail.com*

Abstract. *Coffee is a drink that has deep meaning in the Islamic world, covering spiritual, health and social aspects. This study method uses a literature approach by collecting and analyzing the latest research regarding the role of coffee in the context of the sunnah, health benefits and social traditions among Muslims. The study results show that coffee is not only considered a halal drink and beneficial for health, but also as a symbol of brotherhood and strong cultural identity, strengthening social relations in various Muslim communities around the world.*

Keywords: *Coffee, Islam, Sunnah, Health, Tradition.*

Abstrak. Kopi adalah minuman yang memiliki makna mendalam dalam dunia Islam, meliputi aspek spiritual, kesehatan, dan sosial. Metode kajian ini menggunakan pendekatan literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis penelitian terkini mengenai peran kopi dalam konteks sunnah, manfaat kesehatan, dan tradisi sosial di kalangan umat Muslim. Hasil kajian menunjukkan bahwa kopi tidak hanya dianggap sebagai minuman yang halal dan bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga sebagai simbol persaudaraan dan identitas budaya yang kuat, memperkuat hubungan sosial di berbagai komunitas Muslim di seluruh dunia.

Kata Kunci: Kopi, Islam, Sunnah, Kesehatan, Tradisi.

1. PENDAHULUAN

Kopi memiliki sejarah panjang dan kompleks di dunia Islam, yang menghubungkan aspek-aspek agama, kesehatan, dan tradisi sosial yang kaya. Minuman ini pertama kali dikenalkan di dunia Islam sekitar abad ke-15 oleh suku-suku di Ethiopia dan kemudian menyebar ke Yaman, di mana ia menjadi bagian integral dari praktik sufi dalam menjalani ibadah malam. Seiring berjalannya waktu, kopi tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan religius tetapi juga merambah ke dalam dimensi kesehatan dan tradisi sosial umat Muslim di berbagai belahan dunia.

Secara historis, kopi dianggap sebagai minuman yang membantu meningkatkan konsentrasi dan kewaspadaan, terutama di kalangan sufi yang memanfaatkannya untuk tetap terjaga saat melaksanakan zikir dan ibadah malam. Bahkan, beberapa ulama pada waktu itu menganggap kopi sebagai minuman yang memperkuat kemampuan spiritual. Namun, perdebatan muncul di antara para ulama mengenai status hukum minum kopi dalam Islam. Beberapa menganggapnya haram karena efek stimulannya, sementara yang lain menganggapnya mubah (boleh) asalkan tidak disalahgunakan. Namun, ngopi telah mengalami perkembangan makna dalam konteks budaya populer. Ngopi tidak hanya sebagai aktivitas

konsumtif saja, namun ngopi bisa dimaknai sebagai aktivitas produktif dan spiritual Djami (2020).

Dari perspektif kesehatan, dalam beberapa tahun terakhir, kopi telah menjadi subjek penelitian ilmiah yang intensif. Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah yang wajar memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Misalnya, penelitian oleh Anwari (2021) menyatakan bahwa konsumsi kopi dapat menurunkan risiko penyakit diabetes tipe 2, yang merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh populasi Muslim di berbagai negara. Selain itu, kafein dalam kopi diketahui mampu meningkatkan fungsi otak dan kognitif, yang mungkin menjelaskan popularitas kopi di kalangan sarjana dan pelajar Muslim sepanjang sejarah Damayanti et al.(2023). Namun, konsumsi berlebihan kopi juga dapat membawa dampak negatif, seperti gangguan tidur dan kecemasan, yang perlu diperhatikan oleh masyarakat.

Tradisi sosial yang terkait dengan kopi juga sangat kental di dunia Islam. Di Timur Tengah dan Afrika Utara, majlis kopi merupakan salah satu bentuk pertemuan sosial yang penting. Pada masa lalu, pertemuan semacam ini sering digunakan sebagai tempat untuk berdiskusi tentang isu-isu keagamaan dan sosial, serta untuk mempererat hubungan antaranggota masyarakat. Saat ini, tradisi tersebut terus berlangsung dalam bentuk yang lebih modern. Misalnya, di negara-negara seperti Turki dan Arab Saudi, kopi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan upacara-upacara penting seperti pernikahan dan pertemuan keluarga. Tradisi minum kopi dalam majlis sering kali disertai dengan diskusi mendalam tentang kehidupan, politik, dan agama, menjadikannya bukan hanya sekadar minuman, tetapi simbol kebersamaan dan identitas budaya.

Secara keseluruhan, kopi di dunia Islam memiliki peran yang sangat penting dan kompleks, mencakup berbagai dimensi mulai dari sunnah, kesehatan, hingga tradisi sosial. Sebagai minuman yang telah diadopsi dan dimodifikasi oleh berbagai budaya Islam di dunia, kopi bukan hanya sebatas minuman stimulan, tetapi juga menjadi bagian penting dari warisan budaya dan spiritual umat Muslim. Kehadiran kopi dianggap sebagai representasi dari identitas lokal. Walaupun dari sejarahnya, kopi bukanlah tanaman asli Indonesia. (Safitri, 2024).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Kajian literatur merupakan pendekatan yang digunakan untuk menelaah dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian. Dalam metode ini, peneliti meninjau penelitian terdahulu, buku, artikel jurnal, dan berbagai sumber lainnya untuk memahami topik secara lebih

mendalam serta mengidentifikasi celah atau permasalahan yang belum terjawab. Kajian literatur memungkinkan peneliti untuk membangun kerangka teoretis yang kuat dan mendukung interpretasi data yang akan dikumpulkan. Menurut Snyder (2019), metode kajian literatur dapat membantu dalam menyusun peta intelektual dari suatu bidang penelitian, yang memungkinkan peneliti memahami dinamika dan perkembangan konsep serta teori yang telah dikembangkan. Selain itu, kajian literatur memberikan dasar yang kokoh untuk menghubungkan temuan penelitian baru dengan pengetahuan yang sudah ada, serta mengidentifikasi keterbatasan dalam studi sebelumnya yang bisa menjadi fokus penelitian lebih lanjut.

Salah satu langkah penting dalam kajian literatur adalah seleksi sumber yang relevan dan kredibel. Peneliti harus mengutamakan sumber dari jurnal-jurnal ilmiah yang terakreditasi dan terkini, karena validitas dan reliabilitas data sangat tergantung pada kualitas sumber yang digunakan (Hidayat, 2021). Proses ini juga melibatkan pengelompokan informasi berdasarkan tema atau kategori tertentu untuk mempermudah analisis dan penulisan. Peneliti harus jelas dalam menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi, serta metode pencarian yang digunakan untuk menemukan literatur. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa proses kajian literatur dapat direplikasi oleh peneliti lain dan menjaga integritas serta keakuratan hasil penelitian. Pada akhirnya, metode kajian literatur tidak hanya digunakan untuk mengidentifikasi dan menyintesis hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga untuk memberikan kontribusi baru dalam bentuk pemahaman yang lebih holistik tentang topik yang dibahas. Kajian literatur yang baik dapat membantu peneliti dalam merumuskan hipotesis atau pertanyaan penelitian yang lebih tajam dan relevan dengan konteks saat ini (Paul & Criado, 2020).

3. HASIL PEMBAHASAN

Kopi dalam Perspektif Sunnah: Sejarah dan Implikasinya

Kopi memiliki sejarah panjang yang tidak dapat dipisahkan dari dunia Islam, khususnya melalui peran sufi di Yaman yang memperkenalkan kopi sebagai bagian dari kehidupan spiritual mereka. Pada abad ke-15, para sufi Yaman menggunakan kopi untuk membantu mereka tetap terjaga saat melaksanakan ibadah malam, seperti zikir dan tahajud. Dalam konteks ini, kopi dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui peningkatan fokus dalam ibadah. Kopi pun menjadi simbol ketekunan spiritual dan upaya manusia dalam mengatasi kelemahan fisik seperti kantuk dan lelah.

Para sufi memandang kopi sebagai karunia Allah yang membantu mereka dalam melaksanakan kewajiban ibadah. Kopi dianggap membantu para sufi mencapai kondisi

kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Ini bukan sekadar minuman stimulan, tetapi juga elemen penting dalam ritual keagamaan yang memberikan kesempatan untuk meningkatkan ketakwaan. Dalam sunnah, meskipun tidak ada referensi langsung mengenai kopi, prinsip Islam tentang penggunaan sumber daya yang bermanfaat dapat diterapkan pada penggunaan kopi, asalkan tidak menyebabkan mudarat (Rahmat Syah & Nailur Rahmi, 2018).

Seiring penyebarannya ke Mesir, Turki, dan Persia, kopi mulai digunakan dalam konteks sosial dan keagamaan yang lebih luas. Di Turki, kopi menjadi minuman yang sering disajikan dalam majlis keagamaan, dan para ulama mulai mempertimbangkan kedudukan hukum kopi dalam Islam. Meskipun beberapa ulama awal sempat melarang kopi karena dianggap mirip dengan zat memabukkan, mayoritas ulama akhirnya sepakat bahwa kopi bukanlah minuman yang haram, asalkan dikonsumsi secara moderat dan tidak merusak kesehatan.

Perdebatan hukum ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang efek kafein pada tubuh manusia. Namun, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, para ulama semakin memahami bahwa kopi tidak memabukkan dan efeknya sangat berbeda dari alkohol. Akhirnya, hukum Islam tentang kopi berkembang menjadi lebih toleran, dengan syarat bahwa konsumsi kopi tidak menyebabkan ketergantungan atau membahayakan kesehatan fisik dan mental.

Kopi kemudian diakui sebagai minuman yang dapat mendukung umat Muslim dalam ibadah, terutama dalam praktik-praktik seperti sholat malam dan puasa. Dalam konteks sunnah, kopi dipandang sebagai salah satu nikmat dunia yang diperbolehkan selama dikonsumsi secara wajar. Sunnah menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam hal konsumsi makanan dan minuman, sehingga moderasi dalam minum kopi sesuai dengan prinsip-prinsip dasar sunnah.

Dalam literatur Islam, banyak kisah tentang ulama dan tokoh-tokoh besar yang menggunakan kopi untuk membantu mereka dalam menuntut ilmu dan menjalankan ibadah. Sarah Ashilah Albugis (2018) menyebutkan bahwa kopi sering kali dikaitkan dengan para sarjana Islam yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam kajian agama. Dalam hal ini, kopi menjadi instrumen yang mendukung proses pencarian ilmu, yang sangat dianjurkan dalam Islam.

Konsumsi kopi juga sering dikaitkan dengan semangat kebersamaan dalam komunitas Muslim. Di berbagai negara, kopi menjadi bagian dari tradisi berbuka puasa selama bulan Ramadhan, di mana keluarga dan teman-teman berkumpul untuk menikmati makanan dan

minuman setelah seharian berpuasa. Tradisi ini mencerminkan nilai-nilai kebersamaan dan solidaritas dalam Islam.

Pandangan ulama kontemporer mengenai kopi umumnya sangat positif, asalkan dikonsumsi dengan batasan yang wajar. Syamsun Ni'am (2015) menekankan bahwa ulama saat ini melihat kopi sebagai salah satu nikmat dunia yang halal dan bahkan dapat membantu umat Muslim dalam memperkuat ibadah mereka. Dengan demikian, kopi dalam konteks sunnah diakui sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam yang tidak hanya diperbolehkan tetapi juga dapat mendukung praktik keagamaan.

Manfaat Kesehatan Kopi: Dukungan dari Ilmu Pengetahuan Modern

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa kopi memiliki berbagai manfaat kesehatan yang signifikan, terutama jika dikonsumsi secara moderat. Kopi mengandung berbagai senyawa yang bermanfaat bagi tubuh, seperti kafein, antioksidan, dan vitamin B. Manfaat kesehatan kopi mencakup peningkatan fungsi otak, pengurangan risiko penyakit jantung, penurunan risiko diabetes tipe 2, serta perlindungan terhadap beberapa jenis kanker dan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson.

Berdasarkan data Ding et al. (2014) menunjukkan bahwa Konsumsi kopi juga secara signifikan menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Risiko terendah untuk kedua penyakit ini ditemukan pada konsumsi kopi sekitar 3 hingga 4 cangkir per hari. Sebaliknya, konsumsi kopi yang sangat tinggi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko CHD atau stroke. Hal ini disebabkan karena kopi mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti asam klorogenik, kafein, dan mineral yang dapat memengaruhi kesehatan kardiovaskular.

Kopi juga dikenal sebagai stimulan alami yang membantu meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Kafein bekerja dengan memblokir adenosin, senyawa kimia yang menyebabkan rasa kantuk di otak. Hal ini menjadikan kopi sebagai minuman yang sangat populer di kalangan mahasiswa, pekerja, dan mereka yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam waktu yang lama. Dalam penelitian McLellan (2016), ditemukan bahwa kopi dapat meningkatkan kewaspadaan, perhatian, waktu reaksi, dan ketepatan setelah konsumsi dosis rendah hingga sedang. Efek positif ini sangat terasa dalam tugas-tugas yang melibatkan perhatian berkelanjutan dan pengambilan keputusan.

Manfaat kesehatan lainnya yang semakin diakui oleh para ahli adalah efek kopi dalam mencegah diabetes tipe 2. Anwari (2021) menemukan bahwa individu yang mengonsumsi kopi secara moderat memiliki risiko diabetes tipe 2 yang lebih rendah dibandingkan mereka yang

tidak mengonsumsi kopi sama sekali. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh efek kafein dan senyawa bioaktif dalam kopi yang membantu meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh lebih efisien dalam mengatur kadar gula darah.

Selain itu, kopi juga dikenal sebagai minuman yang baik untuk pencernaan. Kafein membantu merangsang produksi asam lambung, yang dapat mempercepat proses pencernaan makanan. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi kopi berlebihan dapat menyebabkan iritasi lambung dan gangguan pencernaan, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat gastritis atau tukak lambung.

Meskipun kopi memiliki banyak manfaat kesehatan, konsumsi yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Jee (2021) memperingatkan, dapat menyebabkan efek negatif seperti kecemasan, agitasi, insomnia (gangguan tidur), tremor, dan peningkatan detak jantung. Gejala ini merupakan bagian dari kondisi yang disebut *caffeinism*. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memperhatikan batasan konsumsi kopi yang sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing, terutama bagi mereka yang memiliki masalah kesehatan terkait jantung atau sistem saraf.

Penelitian juga menunjukkan bahwa kopi dapat berperan dalam mencegah beberapa jenis kanker. Antioksidan dalam kopi, seperti asam klorogenik, diketahui memiliki sifat antikanker yang dapat membantu melindungi sel dari mutasi dan pertumbuhan tumor. Rodak (2021) menemukan bahwa Secara khusus, analisis meta menunjukkan bahwa peminum kopi berat memiliki risiko kanker hati 50% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak atau jarang minum kopi. Penurunan risiko kanker hati bagi peminum kopi disebabkan oleh beberapa mekanisme biologis yang diduga ada dalam kopi, khususnya kafein dan senyawa bioaktif lainnya, yang memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi. Senyawa ini mampu menekan inflamasi dan lipogenesis, serta mengurangi peroksidasi lipid di hati.

Dalam hal kesehatan mental, kopi juga dapat membantu mengurangi risiko depresi dan memperbaiki suasana hati. McLellan et al. (2016) menemukan bahwa individu yang mengonsumsi kopi secara teratur cenderung memiliki risiko depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak minum kopi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh efek stimulan kafein yang dapat meningkatkan kadar dopamin di otak, yang berperan dalam mengatur suasana hati.

Penelitian Cao et al. (2011) memberikan wawasan baru tentang manfaat kopi dalam pencegahan Alzheimer, terutama melalui peningkatan kadar GCSF yang berperan dalam neurogenesis dan pembersihan plak amiloid. Berdasarkan temuan ini, konsumsi kopi secara

rutin berpotensi menjadi langkah preventif yang efektif dalam mengurangi risiko Alzheimer. Namun, penting untuk memperhatikan jumlah konsumsi agar tetap dalam batas sehat.

Secara keseluruhan, kopi adalah minuman yang memiliki banyak manfaat kesehatan, asalkan dikonsumsi dengan bijak. Penelitian modern terus mendukung anggapan bahwa kopi dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan melindungi dari berbagai penyakit, termasuk penyakit kronis yang sering terjadi di kalangan populasi Muslim.

Kopi sebagai Tradisi Sosial dalam Dunia Islam: Simbol Persaudaraan dan Identitas Budaya

Kopi tidak hanya berperan sebagai minuman stimulan, tetapi juga memiliki tempat yang penting dalam tradisi sosial dan budaya di dunia Islam. Di banyak negara Muslim, seperti Turki, Arab Saudi, dan Yaman, minum kopi telah menjadi bagian dari tradisi yang diwariskan secara turun-temurun. Kopi disajikan dalam berbagai acara sosial, mulai dari pernikahan, pertemuan keluarga, hingga pertemuan keagamaan. Tradisi ini mencerminkan nilai-nilai keramahan, persaudaraan, dan kebersamaan yang sangat dijunjung tinggi dalam budaya Islam.

Menurut El-Syam dan Nugroho (2023), tradisi minum kopi di dunia Islam memiliki makna yang lebih dalam daripada sekadar menikmati minuman. Di banyak negara Muslim, kopi adalah simbol keramahan dan tanda penghormatan terhadap tamu. Menyajikan kopi kepada tamu dianggap sebagai salah satu bentuk adab dan kebaikan, yang merupakan prinsip penting dalam ajaran Islam. Tradisi ini mencerminkan semangat kebersamaan dan rasa persaudaraan yang kuat di kalangan umat Muslim.

Kopi juga memiliki peran penting dalam acara-acara keagamaan dan spiritual. Di banyak negara, kopi disajikan selama majlis zikir atau pertemuan keagamaan lainnya. Tercatat bahwa di banyak negara Muslim, minum kopi bersama dalam majlis keagamaan bukan hanya sekadar kegiatan sosial, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman spiritual, di mana peserta mendiskusikan isu-isu keagamaan dan memperdalam pemahaman mereka tentang Islam.

Dalam tradisi Bedouin di Arab Saudi, menyajikan kopi adalah tanda penghormatan tertinggi kepada tamu. Proses penyajian kopi dilakukan dengan cara yang sangat hati-hati dan penuh simbolisme, mencerminkan rasa hormat dan rasa syukur terhadap tamu yang datang. Di beberapa daerah, kopi bahkan memiliki makna sosial yang lebih mendalam, di mana cara menyajikan kopi dan jumlah cangkir yang diberikan kepada tamu dapat menunjukkan tingkat hubungan atau perasaan antara tuan rumah dan tamu.

Di Yaman, tempat asal mula kopi, tradisi minum kopi masih sangat erat dengan kehidupan sehari-hari. Yaman terkenal dengan biji kopi arabika berkualitas tinggi yang telah

diekspor ke seluruh dunia selama berabad-abad. Di Yaman, kopi sering disajikan selama pertemuan keluarga atau ketika ada tamu yang datang berkunjung. Tradisi ini mencerminkan rasa hormat dan pentingnya menjaga hubungan sosial dalam kehidupan masyarakat Muslim.

Küçükkömürler dan Özgen (2009) menyebutkan bahwa kopi juga memiliki peran penting dalam kehidupan sosial di Turki. Minum kopi di kafe-kafe Turki merupakan tradisi yang sangat populer di kalangan masyarakat, di mana kopi Turki yang kuat dan pekat disajikan dalam cangkir kecil bersama dengan obrolan santai tentang kehidupan, politik, dan agama. Kafe di Turki sering kali menjadi pusat sosial, tempat di mana orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat berkumpul untuk bertukar pikiran dan menjalin hubungan sosial.

Di Indonesia, tradisi minum kopi juga sangat populer, terutama di daerah-daerah seperti Aceh dan Sumatra yang terkenal dengan produksi kopi berkualitas tinggi. Sarvina (2020) mencatat bahwa di Indonesia, kopi tidak hanya dinikmati oleh masyarakat umum, tetapi juga sering disajikan dalam acara-acara formal dan upacara keagamaan. Tradisi ini mencerminkan pentingnya kopi sebagai bagian dari identitas budaya dan spiritual masyarakat Muslim Indonesia.

Di era modern, kafe-kafe di negara-negara Muslim telah berkembang menjadi tempat pertemuan intelektual dan pusat budaya. Kafe tidak hanya menjadi tempat untuk menikmati kopi, tetapi juga menjadi ruang di mana isu-isu sosial, politik, dan agama didiskusikan. Ginio (2006) menekankan bahwa di negara-negara seperti Mesir dan Maroko, kafe sering kali menjadi tempat di mana ide-ide besar dibahas dan jaringan sosial diperkuat, mencerminkan peran penting kopi dalam kehidupan intelektual umat Muslim.

Dengan demikian, kopi dalam tradisi sosial dunia Islam memiliki dimensi yang sangat kaya dan mendalam. Kopi tidak hanya berfungsi sebagai minuman yang menyegarkan, tetapi juga sebagai simbol persaudaraan, keramahan, dan identitas budaya yang kuat. Tradisi minum kopi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari umat Muslim, mencerminkan nilai-nilai sosial dan spiritual yang dijunjung tinggi dalam Islam.

4. KESIMPULAN

Kopi memiliki peran penting dalam kehidupan umat Islam dari berbagai perspektif, termasuk sunnah, kesehatan, dan tradisi sosial. Dalam konteks sunnah, meskipun tidak ada referensi langsung, kopi dianggap sebagai minuman yang bermanfaat dan diperbolehkan selama dikonsumsi secara moderat. Sejarah penggunaannya oleh para sufi di Yaman menunjukkan bagaimana kopi mendukung ibadah malam dan meningkatkan fokus spiritual. Pandangan ulama tentang kopi telah berkembang dari kontroversi awal menjadi penerimaan

yang luas, dengan pemahaman bahwa kopi dapat membantu memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dari sudut pandang kesehatan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsumsi kopi moderat dapat memberikan berbagai manfaat, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Kafein dalam kopi juga berperan dalam meningkatkan fungsi otak dan mengurangi risiko gangguan neurodegeneratif. Namun, penting bagi individu untuk mengonsumsi kopi dengan bijak dan tidak berlebihan, mengingat efek samping yang mungkin muncul. Dengan demikian, kopi dapat menjadi bagian dari pola hidup sehat yang seimbang. Dalam tradisi sosial, kopi menjadi simbol keramahan dan persaudaraan di banyak negara Muslim. Di berbagai acara sosial dan keagamaan, menyajikan kopi merupakan tanda penghormatan terhadap tamu dan memperkuat hubungan sosial. Tradisi ini mencerminkan nilai-nilai kebersamaan yang sangat dijunjung tinggi dalam budaya Islam. Secara keseluruhan, kopi bukan hanya minuman stimulan, tetapi juga memiliki nilai spiritual, kesehatan, dan sosial yang signifikan bagi umat Muslim di seluruh dunia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Albugis, S. A. (2023). Pengaruh harga, kualitas produk dan kualitas pelayanan terhadap kepuasan konsumen di Starbucks Coffee Kota Kasablanka [Dissertation, Universitas YARSI]. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2009.00255.x>
- Anwari, R. H. (2021). Dampak konsumsi kopi pada penurunan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 531–540. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.543>
- Cao, C., Wang, L., Lin, X., Mamcarz, M., Zhang, C., Bai, G., Nong, J., Sussman, S., & Arendash, G. (2011). Caffeine synergizes with another coffee component to increase plasma GCSF: Linkage to cognitive benefits in Alzheimer's mice. *Journal of Alzheimer's Disease*, 25(2), 323–335. <https://doi.org/10.3233/JAD-2011-110110>
- Damayanti, A. L., Wirjatmadi, B., & Sumarmi, S. (2023). Manfaat konsumsi kopi dalam meningkatkan kemampuan mengingat (memori): A narrative review. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 463–468. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.463-468>
- Ding, M., Bhupathiraju, S. N., Satija, A., et al. (2014). Long-term coffee consumption and risk of cardiovascular disease: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *NIH Public Access*, 129(6), 643–659. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.113.005925>
- Djami, M. B. (2022). Ngopi: Memaknai aktivitas minum kopi dalam konteks budaya populer. *Sola Gratia: Jurnal Teologi Bibika dan Praktika*, 1(1), 82–98. <https://doi.org/10.47596/solagratia.v1i1.113>
- El Syam, R. S., & Nugroho, M. Y. (2023). Makna filosofis dalam secangkir kopi kehidupan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 01–14. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i4.2420>

- Ginio, E. (2006). When coffee brought about wealth and prestige: The impact of Egyptian trade on Salonica. *Oriente Moderno*, 25(1), 93–107. <https://www.jstor.org/stable/25818048>
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun instrumen penelitian & uji validitas-reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Jee, H. J., Lee, S. G., Bormate, K. J., & Jung, Y. S. (2020). Effect of caffeine consumption on the risk for neurological and psychiatric disorders: Sex differences in human. *Nutrients*, 12(10), 3080. <https://doi.org/10.3390/nu12103080>
- Küçükkömürler, S., & Özgen, L. (2009). Coffee and Turkish coffee culture. *Pakistan Journal of Nutrition*, 8(10), 1693–1700. <http://dx.doi.org/10.3923/pjn.2009.1693.1700>
- McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 294–312. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001>
- Ni'am, S. (2015). Merawat keberagaman di balik perdebatan kopi dan rokok. *Jurnal Lektur Keagamaan*, 13(2), 533–554. <https://doi.org/10.31291/jlk.v13i2.239>
- Paul, J., & Criado, A. R. (2020). The art of writing literature review: What do we know and what do we need to know? *International Business Review*, 29(4), 101717. <https://doi.org/10.1016/j.ibusrev.2020.101717>
- Rodak, K., Kokot, I., & Kratz, E. M. (2021). Caffeine as a factor influencing the functioning of the human body—Friend or foe? *Nutrients*, 13(9), 3088. <https://doi.org/10.3390/nu13093088>
- Safitri, D. (2023). Santri, kopi dan aktivitas moderasi di media sosial. *AL-BALAGH: Jurnal Komunikasi Islam*, 7(2), 28–46. <http://dx.doi.org/10.37064/ab.jki.v7i2>
- Sarvina, Y., June, T., Surmaini, E., Nurmalina, R., & Hadi, S. S. (2020). Strategi peningkatan produktivitas kopi serta adaptasi terhadap variabilitas dan perubahan iklim melalui kalender budidaya. *Jurnal Sumberdaya Lahan*, 14(2), 65–78. <http://dx.doi.org/10.21082/jsdl.v14n2.2020.65-78>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Syah, R., & Rahmi, N. (2020). Analisis terhadap pandangan ulama tentang kehalalan kopi luwak. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(2), 187–193. <https://doi.org/10.1017/iainbatusangkar2020-1935>